

臨床心理士・公認心理師がお答えする

「上の子の赤ちゃん返り どうしている？」

Q. 下の子が生まれてから上の子が甘えて大変です。自分でできることもしなくなりました。これって赤ちゃん返りですか？

A. 赤ちゃん返りとは、子どもがその年齢相応に発達していながら、赤ちゃんの頃に逆戻りしたように甘えることです。大抵は一時的な状態で、いつの間にか元に戻ります。上の子は、小さな赤ちゃんに関心が向きがちな大人、特に母親の気を引こうとします。大人も、赤ちゃんと比較してしまい、上の子が何でもできそうに見えてきます。そうすると、赤ちゃんのお世話で疲れがたまっていることも加わって、今まで問題なく対応してきた上の子の「あれして」という要求が、わがままに聞こえてしまうのです。子どもは自分の要求から何とか逃げようとする大人の態度に不安や不信を感じ、さらに不安定になり、より構ってもらおうとする、という悪循環がおきるのです。

Q. 赤ちゃん返りにはどう対応したらいいでしょうか？

A. 「構って欲しい」というサインだと捉えましょう。「弟・妹がいても、パパママは自分のことが好き」とわかれば落ち着きます。

【叱らない】「自分のことを嫌いになったのでは？」と感じ不安になります。

【スキンシップをとる】子どもにとって分かりやすい愛情表現の一つです。上の子とスキンシップが取れる時間を持ちましょう。

【言葉で伝える】上の子も赤ちゃんだった頃には、同じようにお世話されていたことを伝えましょう。

【子どもを比較しない】「お兄ちゃん/お姉ちゃんなんだから！」と我慢させたり、「お兄ちゃん/お姉ちゃんなのに！」と自己肯定感を下げたりするような言い方には注意しましょう。

★とはいえ、言葉での理解が難しいこともあります。上の子と触れ合う時間を設け、焦らずに、見守りましょう。「大人に構ってもらってエネルギーを補給している状況」だな、と思って対応できるといいですね。